



耶穌說：“你們是世上的鹽...”

“你們是世上的光...”

光 鹽 社

Light & Salt Association

2008 年 1 月月訊

MONTHLY NEWSLETTER, JANUARY 2008

顧問	陳康元 王禮聖 沈彥偉 袁昶黎 黃嘉生 朱法山 劉如峰
理事長	江桂芝
副理事長	鄧福真
總幹事	李淑美
財務	葛 芊
理事	孫威令 劉海珊 錢正民 蘇森源 劉佳嘉 葛 芊 郭 穎 韓 雯
辦公室職員	胡兆祖
癌友關懷網	唐萬千 鄧福真 廖喜梅 劉佳嘉 韓 雯 錢正民 黃惠蘭 盧麗民
福音廣播	丘靈光 邱燕惠 蘇森源 江桂芝 孫威令 陳莉莉 李淑美
財務委員會	孫威令 葛 芊
審計委員會	江桂芝 劉海珊
移民諮詢	沈彥偉
住址及電話	9800 Town Park Dr., Suite 258 A Houston, Texas 77036, USA Tel: 713-988-4724 Fax: 713-988-4724
網 站	www.light-salt.org

光鹽癌友關懷網 2008 年 2 月至 6 月活動預告

「抗癌健身與認識另類療法」 專題演講系列

為了促進社區大眾身心健康，疾病遠離，光鹽社癌友關懷網特別設計「抗癌健身與認識另類療法」專題講座系列。另類療法 (Alternative Medicine) 如傳統中醫、草藥、特別營養與飲食、針灸、太極拳、瑜珈.....等，近年來逐漸被西方主流醫學界接受，並歸納為整合醫療療法(Integrative Medicine)的一部分；一些研究證明，妥善的運用另類療法，可以促進個人身心健康，減少疾病的發生，當與正統的西醫聯合運用，另類療法可以降低癌症治療引起的副作用，有些研究中心，也嘗試使用這些療法來控制與治療癌症。為了提高華人社區對另類療法的認知，進而從中獲得益處，光鹽社癌友關懷網 2008 年將邀請醫療專家與相關人員來一一解說各種另類療法，歡迎大家踴躍參加。



一般癌症及專題講座系列

- 2/2 2008 年抗癌健身不可少的兩種營養品
陳康元醫生及陳王琳博士
- 3/1 癌症相關中醫食療保健
張雅萍博士, 華美中醫學院教授
- 4/5 認識醫療保險及醫療費用相關的省稅方法
Mr. Harvey G. Garza
President, Memorial Financial Services Corp.
江桂芝會計師
- 5/3 健腦與抗癌
陳康元醫生與陳王琳博士
- 6/7 抗癌運動的介紹與示範
Robert Reed, CPT, 癌症運動專業師
(Certified Cancer Exercise Specialist)



時間：每月第一個週六下午 2 至 4 時
地點：華人聖經教會 (6025 Sovereign Dr.,
Houston, TX 77036 中華文化服務中心斜對面)

聯絡電話： 713-988-4724, 281-799-7574

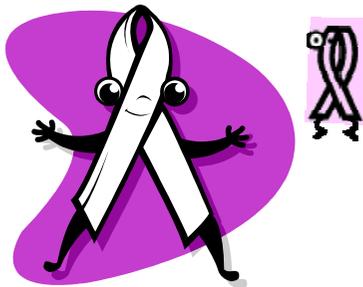
光鹽乳癌互助小組活動預告



- 2/9 心聲交流
- 3/8 癌症治療期間及治療後的中醫食療保健
張雅萍博士, 華美中醫學院教授
- 4/12 一起來做瑜珈
張仁美老師, 文化中心瑜珈老師
- 5/10 乳房攝影與放療新知
黃新醫生, 放射腫瘤科副教授
Baylor College of Medicine
- 6/14 心聲交流; 主題: 乳房重建

時間: 每月第二個週六下午 2 至 4 時
地點: 希望診所 Corporate Dr., Suite 120,
Houston, TX 77036

聯絡電話: 713-988-4724, 281-799-7574



光鹽社廣播節目

2008 年 2 月 “心靈加油站” 節目表

每週三 8:30-9:00am. 於 AM 1050 播出

<http://www.scdaily.com/radio/station.htm>

02/06	發掘你的使命
02/13	不聽控告的聲音
02/20	學習愛自己
02/27	以正面的話鼓勵自己



2008 年 1 月, 在光鹽社理事長江桂芝的大力推動下, 我們又在週六上午 7:00-8:00 於 1180AM 開始另一個取名為「珍愛在光鹽」的廣播節目, 內容包括: 天籟佳音、心靈茶點、生活小叮嚀、開心果、愛的饗宴、有福同享等單元, 希望聽眾朋友在週六上午的一個小時中, 在身、心、靈三方面都得以抒解。

歡迎收聽並給予建議

新事工

光鹽社特殊需要關懷中心

光鹽社特殊需要關懷中心(以下簡稱: 關懷中心)是一個為有特殊需要的兒童、成人和家庭而設立的。關懷中心宗旨是用愛心和尊敬來關懷、幫助、服事那些有特殊需要的兒童、成人和家庭; 讓他們身心得滿足、家庭得堅固、生活得喜樂、生命得盼望。

➤ 信息資訊服務

專題介紹、電話熱線、因特網資訊、圖書館

➤ 幫助支持服務

社區參與、政府支助、小組支持鼓勵、工作培訓及工作尋找、法律權益及監護權、學校福利及課程、權力維護及社會認同

➤ 教育培訓服務

成人培訓、兒童培訓、家長培訓

➤ 社交康樂服務

露營、俱樂部、社交晚會、體育活動、郊遊

➤ 家庭-社區服務

➤ 特殊需要活動中心

聯絡同工: 曹王懿 281-265-5435

謝美華 713-641-4888



癌友關懷網 1/19 活動摘要

- 鄧福真 -

在美國防癌協會——亞裔防癌協會何明通博士的主導下，第二屆華人癌症病友、家屬及照顧者研討會，1月19日在西南紀念醫院的 Wellness Center 圓滿結束；當日早晨雖然冷風刺骨，但有超過100多位，來自不同的宗教背景與不同癌症組織的病友、家屬及照顧者參加此一年一度的盛會。

整個年會的節目豐富，首先來自 M. D. Anderson 癌症中心的溥四清教授詳細解說什麼是臨床實驗，及病人參加臨床實驗的益處與風險。接著上場的是癌友與家屬的對話；三位癌友（譚秋晴和胡陸國儀女士，胡錦雄先生）及二位家屬（林劉玉敏和劉奇先生）分享他們個人抗癌及照顧癌友的故事；在場的每個人或多或少都能在他們的談話中找到自己的縮影。胡陸國儀女士當場獻唱兩首詩歌來描述神如何帶她走過死亡幽谷。

午餐後，遠自加州而來，幽默風趣的沈悅女士分享她及家人如何走過兩次的癌症的診斷與治療。1996年被初次診斷二期乳癌，2005年癌細胞在原處復發，再次嚐到化療之苦。雖然兩次走過死亡幽谷，天生樂觀的她，卻把她癌後的生活安排得豐富多采多姿。首先她加入美國防癌協會北加州華人分會，成為終身義工。2001年並任會長；學生化的她，得癌症後，開始寫舞台劇，並出版漫畫集，數齣舞台劇，已在美國與亞洲各地等多個城市巡迴演

出，獲得熱烈的迴響；漫畫集——笑果奇佳，是她把個人的抗癌經驗，以幽默與談諧的方式轉換成張張漫畫，期望她的幽默與漫畫能幫助癌友們渡過艱辛抗癌旅程。最後她分享她親手畫製的十張漫畫，下面聽眾早已被她的幽默風趣笑痛了肚子。如對沈悅的漫畫有興趣，請上她的部落格：www.wjtalk.com/joycehsu

年會的最後一場演講，是請兩位資深心理輔導師 Travis Courville 及社區中有名的葉李麗貞女士，為病友及家屬講解因癌症引起的憂慮與壓力；兩位專家並提供大家如何舒解並尋找協助。大會在一片抽獎及領獎中結束，並約明年再見。



乳癌互助小組 1/19

歡迎沈悅女士新年聚餐後記

「用幽默面對癌症，用微笑面對困境。沈悅總是四兩撥千斤 讓生活更歡愉、讓生命更輕盈。這是智慧」 笑果奇佳 林憶民序

2008年乳癌互助小組第一次聚會，很難得邀請到來自北加州灣區的沈悅女士。她真的人如其名，所到之處總是帶給周遭的人喜樂與祝福，快人快語、幽默風趣，與她在一起，一點壓力也沒有。星期五到機場接她時，我是先遲到，接著連續錯過兩次出口，所以原本40分就能從機場開到中國城的路程，我開了一個多小時才到，中間路過 Downtown 和 M. D. Anderson Cancer Center；我為一連串的失誤向她道歉，她從容的回答說：「沒關係，不要給自己太大壓力，而且我終於看到久仰大名，差一點就進來治療的 M. D. Anderson Cancer Center。」

這次聚餐，總共27人參與，除了義工以外，亞裔防癌協會理事長何明通博士和光鹽社理事長江桂芝也加入；更難得這次很多乳癌姊妹們也帶了她們的另一半一起來。晚餐後，大家圍桌而坐，因顧忌沈悅女士白天一路說了很多話（第二屆華人癌症病友、家屬及照顧者研討會，及錄製三集廣播網的節目），所以大部份是由我們向沈悅女士分享我們每一個人的故事，整個餐會在輕鬆與聊天方式下進行。沈悅女士也帶來她的近作“乳癌東侵”一文，毛寄贏博士製作的防癌買菜學問多 DVD 及數本笑果奇佳漫畫集，與大家分享。



乳癌的東侵

作者：沈悅

亞洲的腫瘤科醫生，大多曾經診視過一些乳癌已經大到穿破皮膚的婦女。當醫生很驚訝地問她們為何不早來就診時，她們的回答是：「沒感覺痛啊」！「我最羞於做婦科檢查」，「這不是只有白種女人會得的病嗎？」，「我這麼年輕，怎麼會？」

由於許多正在開發中的亞洲國家的國民飲食及生活習慣漸漸西化，攝取高熱量高脂肪的食物量增加，運動量減少，婦女生育晚，生育數字少，不親自哺乳，這都是可能造成「乳癌東侵」的原因。如果「防癌教育」及「早期診斷」的腳步跟不上，則在二十一世紀裏會看到亞洲婦女罹患及死於乳癌的數字急速上揚。美國防癌協會(American Cancer Society)與中國的健康單位合作，於2005年開始為一百萬名中國婦女作乳房X-光(mammogram)檢查。這當然是下了一步很對的棋。但中國地廣人多，要普及「防癌教育」是一件浩大的工程。當今我們防癌工作者都認為應該集中火力向大城市把宣導做好，因為大城市人口密集，飲食西化也始於此。同時希望西化的氾濫不要太快的到達偏遠地區，可以等待教育的遍及。

華裔婦女如果慶幸生活在一個環境衛生很好的地方，自己對防癌的知識也算略知一二，不吸煙，不多喝酒，到了四十歲就乖乖的聽醫生指示每年照乳房X-光。照理說她們就算罹患乳癌，也該是「早期發現」。但往往仍然有些婦女沒那麼運氣，這就和我們的體質也就是遺傳脫不了關係。

一、東方婦女的乳房組織比較緻密，因此用X光照出來的片子的「黑白對比」(contrast)不如白種女性的分明，結果就造成已有腫瘤而沒被照出來的頗多失誤(false negative)，而直到腫瘤長大到自己或醫生或伴侶摸到時才趕緊治療。

我們的防癌協會乳癌互助小組「開心俱樂部」曾針對這情況作了一次問卷調查，在101份答卷裏得到下列的統計數字：

- 經由X光檢定的有36人
- X光失誤，由自己、醫生或伴侶摸到的15人
- 40歲以上，沒照X光，由自己、醫生或伴侶摸到的有37人
- 40歲以下，沒照X-光，由自己、醫生或伴侶摸到的有11人
- 經由其他方法者有2人

總數101人。當然101位是很少的人數，不足當成科研數據，但從中仍可看出一些概念：

1. X-光雖有失誤，但仍不失為在現階段沒有更容易更便宜的方法之前的篩檢必經之途。況且它可以在腫瘤很小，乳房還沒有任何徵狀，手還摸不出來的早期就可以照到。近年來有用數位(digital)機器來視閱X光片子的方法，對東方婦女憑著機器在視閱時可以調黑白對比可減少失誤。

2. 有63人(15+37+11)是用手摸到的，這數字很驚人，因此對華裔婦女每個月的自我檢查極為重要。我們防癌協會有教育組專為社區婦女作自我檢查的示範。

3. 在美國灣區居然101位之中有37位40歲以上的華裔婦女沒有照X-光，可見教育工作，文宣推廣仍待加強。

4. 有11位40歲以下的婦女罹患乳癌

這族群一直是防癌工作者的心頭之痛。ACS的建議是40歲以上才每年照X-光，可見東方婦女比白種婦女發病的年齡低，因為ACS是根據白種婦女易發年齡做的建議。請讀者看完二、三、四之後，注意我們對年輕東方婦女的建議。

二、東方婦女較白種女性罹患“非嗜荷爾蒙”(estrogen-receptor negative)類型乳癌的比率多，這型比“嗜荷爾蒙”(estrogen-receptor positive)型的侵略性大，而且易發年齡比後者平均早十年。

三、在遺傳基因突變的狀況上東方婦女也較吃虧，白種女性帶有BRCA 1及BRCA 2基因突變的人不到10%，而東方婦女比較高。有了這種突變會使發生率增高三倍至七倍，兩邊乳房都先後發生病灶的機率也高，而且大多數是得了“非嗜賀爾蒙”型，真可謂雪上加霜。

四、幾乎所有治療方法的研發都是以白種女性為對象，東方國家極少努力於研究對東方婦女最有效的藥物劑量，新加坡有較先進科研指出，造成「最低不良副作用，而仍能達到藥效」的劑量因人種而異。白種女性需要量高於非白種。

希望讀者看到此處不要感到心焦氣餒，誠然體質上東方婦女是有吃虧的地方，但遺傳是與生俱來，輪不到我們選擇，幸好抗癌新藥陸續出籠，有針對突變基因下手，可以抑止它們的活動。乳癌只要「早期發現」是可以治癒的，「較晚發現」的存活率及生活品質也一直在提昇。願我們彼此鼓勵飲食清淡均衡〈但不表示要吃素〉，生活得宜〈不煙、少酒〉，適量運動，對自己身體的變化提高警覺，按時檢查，萬一

萬一發現病灶，立刻做正確治療，隨時向身邊的親友作宣導。

四十歲以下的年輕東方婦女一直是防癌抗癌難度較高的一羣，雖然她們的發病率遠低於四十歲以上的婦女，但由於不知道如此年輕就有患乳癌的可能而沒能早期發現。而一旦發生病之後，由於年輕所以賀爾蒙分泌高，新陳代謝快而造成抗癌的路走得很坎坷。容我們如此建議：

〈1〉向防癌協會索取關於乳癌資訊，瞭解乳癌的徵狀，通常早期乳癌不會引起疼痛，而隨著癌症的生長，應該會發現一些症狀：

- ✓ 在乳房附近或腋下 有腫塊或變厚
- ✓ 乳房大小或形狀改變
- ✓ 乳頭有分泌物
- ✓ 乳房，乳暈或乳頭有顏色或皮膚感覺的改變(凹陷，皺摺或呈鱗狀)

〈2〉每月定期自我檢查，從 20 歲開始，熟悉自己的身體是自己的責任。

〈3〉家族有先例的，盡量去了解她們乳癌的類型，是“嗜”或“非嗜”賀爾蒙類型嗎？她們是否有 Her2U、BRCA 1、BRCA 2 這種突變基因？

〈4〉如果家族有先例，要儘早告訴妳的婦科醫生，讓醫生也提高警覺，一但有徵狀 如果尚不適合用 X-ray，則視情況是否用超音波 (ultrasound) 或 MRI (Magnetic Resonance Imaging) 來協助篩檢。MRI 是現今最精確的方法，但價格昂貴，只用於高危險群。

〈5〉若已近 40 歲，可能醫生讓妳照

X-光，如果妳住的城市亞裔很少，又是白種醫生，不仿提醒他用數位 (Digital Mammography) 機器視閱 X-光片子，不能怪醫生，他們對「非白人族裔」的經驗較少。美國每年十月份定為「乳癌宣導月」，此篇的部份資訊來自美國抗癌協會 2007 年十月間舉辦的乳癌講壇中 Dr. Lisa Cursio 的答問；香港大學乳腺外科主任鄭靄慧 (Ava Kwong) 同年在「開心俱樂部」的演講，以及時代雜誌 (Time Magazine) 的專題報導 “The Changing Face of Breast Cancer”。在此也感謝 101 位“開心俱樂部”回答問卷的姐妹們，也特別紀念剛去世的謝慧真女士，她 37 歲罹患乳癌，42 歲離開了我們。



選自沈悅女士的“笑果奇佳”漫畫集

光鹽社2007-2008年刊

感謝袁潘季琴女士付出時間和才能，為本期年刊做編輯。年刊已於 1 月 26 日出刊，內容包括：

光鹽社服務項目 癌友關懷網聚會
癌友見証分享 廣播節目摘要
新事工介紹

如果您想要一份年刊，請於 2 月 2 日癌友關懷網聚會時，或到光鹽社辦公室索取。

光鹽社的網站

感謝 Alice Hsu 花了幾星期的時間，為光鹽社製作網頁，謝謝她的專業經驗和愛心義行。網站如下：

www.light-salt.org

請上網查詢光鹽社的近期活動消息

光鹽社 2008 年慈善音樂會 後記

- 錢正民 -



光鹽社在 1 月 26 日晚上七點至九點，於曉士頓中國教會所舉行的 2008 年慈善音樂會，已圓滿地結束了。共有近 500 人出席盛會。我只能用兩個詞來形容我對這次音樂會的感受，那就是「讚美」和「感謝」。我要引用詩篇 150 來說明我的讚美之情。

“你們要讚美耶和華、在神的聖所讚美他、在他顯能力的穹蒼讚美他。

要因他大能的作為讚美他、按著他極美的大德讚美他。

要用角聲讚美他、鼓瑟彈琴讚美他。

擊鼓跳舞讚美他、用絲絃的樂器、和簫的聲音讚美他。

用大響的鈸讚美他、用高聲的鈸讚美他。

凡有氣息的、都要讚美耶和華。你們要讚美耶和華。

感謝神賜我們好的天氣和籌備過程一切順利。 “

這此，特別感謝近 130 個的表演者，有疊聲、馨韻、中華、黃河四個合唱團、曉士頓中國教會詩班、Jocelyn Huang 的豎琴、Cindy Gu 和楊以以的舞蹈、錢護壯的男高音、陸國儀的女高音、Joshua Ling 的小喇叭獨奏、Kenneth Li, Steph Yang, Jeremy Yang 的鋼琴三重奏，以及臨時趕到現場為我們表演的聲樂家袁晨野。也特別謝謝胡美俊女士穩健風趣的主持節目。

我也要感謝劉會緣姊妹精心策劃節目的內容及聯絡的工作。更特別感謝曉士頓中國教會，將崇拜禮堂和音響設備借我們使用，使音樂會呈現出高品質的水準。

最後，謝謝所有的贊助者和義工，因您的時間、金錢奉獻，使我們的音樂會得以順利舉辦。



